Слишком жарко спать летом? 16 советов, как заснуть в жаркую летнюю ночь

19.06.2023 от Лабораторія сну

Летняя жара мешает уснуть? Просыпайтесь бодрыми и энергичными, воспользовавшись этими советами и подсказками, как сохранить прохладу, когда ночи такие жаркие.

Хотя летний период отлично подходит для развлечений на свежем воздухе или общения с друзьями, ночью, когда вы пытаетесь немного поспать, вам может быть труднее устроиться удобнее и уснуть.

Получить комфортный ночной сон в жару может быть сложно, но знаете ли вы, что температура как вашего тела, так и вашего окружения может влиять на качество вашего сна? Жара не только мешает уснуть, но и влияет на то, как хорошо вы спите.

Вот несколько полезных советов, как сохранить прохладу и лучше спать этим летом.

Что происходит с температурой тела, когда вы спите?

Температура вашей комнаты и тела существенно влияют на ваш сон, поэтому лучше контролировать эти вещи.

Во время сна вы проходите через несколько этапов.

На первом этапе вы отходите от бодрствования в лёгкий сон. Затем на следующих стадиях основная температура вашего тела должна снизиться примерно на два-три градуса, прежде чем вы сможете добиться состояния глубокого сна. Однако если ваша внутренняя температура слишком высока, вашему мозгу трудно определить, спите вы или бодрствуете, что может непосредственно повлиять на качество вашего сна.

Температура вашей комнаты может также влиять на вашу внутреннюю температуру. В общем, идеальная комнатная температура для сна – 16-18 градусов по Цельсию. Почему? Поскольку этот диапазон лучше всего подходит для вашего тела посреди ночи.

Более низкая температура также способствует более спокойному сну, гарантируя, что ваше тело не нагревается слишком рано утром, помогая вам мягко выйти из стадии глубокого сна.

По сути это означает, что прохладная спальня предлагает вам гораздо лучшие условия для лучшего отдыха каждый вечер.

Итак, если приближаются жаркие ночи, что вы можете сделать, чтобы создать оптимальную среду для сна? Вот 16 советов, которые могут помочь вам качественно выспаться, даже когда погода очень жаркая.

Как спать в жаркую ночь

Теперь, когда вы понимаете, почему прохладная комната лучше для сна, наиболее очевидным решением является включить кондиционер на всю ночь и погрузиться в глубокий и спокойный сон. Но только представьте гигантский счет за электроэнергию каждый месяц! Не говоря уже о том, что это тоже не слишком экологично.

Но не волнуйтесь – есть и другие способы: 16 рекомендаций по сну в жару, когда жарко спать

Вот несколько уловок, которые помогут сохранить прохладу в летнюю жару и прекрасно выспаться, не тратя семейного бюджета.

1. **Откройте окна**

Если в вашей комнате теплее, чем на улице, оставьте окна открытыми на ночь, чтобы вошел свежий ветерок. Ночной воздух, как правило, становится прохладнее в ранние часы. Свежий воздух может помочь снизить температуру и избежать удушья в комнате.

2. **Достаньте вентилятор**

Вентиляторы обычно дешевле в эксплуатации, чем кондиционеры. Включите один на всю ночь, чтобы воздух мягко двигался. Он может выводить тепло из помещения и даже выталкивать его в открытое окно.

Проявите творческий подход. Поставьте миску с кубиками льда перед вентилятором. Ветерок медленно развеет холодный пар с поверхности тающего льда, образуя приятный охлаждающий туман.

3. **Пейте больше воды**

Выпейте стакан охлажденной воды перед сном, чтобы увлажнить и охладить ваше тело, а также компенсировать потерю воды через потоотделение.

4. **Перед сном примите теплый душ**

Если вам жарко перед сном, примите тёплый душ. Почему бы не холодный душ? Потому что ваше тело подхватит ваши усилия, быстро снизив приток крови к коже. Через несколько минут, когда кровоток восстановится до обычного уровня, вы снова почувствуете, что вам жарко. Теплый душ увеличит приток крови к вашей коже и увеличит потерю тепла вашим телом. Тогда вы сможете проскользнуть между простынями, чувствуя себя чистыми и ощущая комфорт.

5. **Спать на льду**

Лед, в самом деле? Да! Если вы боретесь с жарой, возьмите из морозилки пакет со льдом, заверните его в кухонное полотенце и положите в постель, где вам удобно. Или найдите свою грелку. Наполните ее водой и поставьте в морозильную камеру, чтобы получить удобное для кровати решение.

Для мгновенного облегчения положите пакет со льдом на точки пульса на запястьях, шее, локтях, паху, лодыжках и даже под коленями. Холод быстро распространится по вашему телу, и вы почти сразу заметите разницу. Только не переохлаждайтесь!

6. **Влажный компресс**

Старый, но полезный способ помочь вашему телу сбросить лишние градусы ночью – это просто увлажнить полотенце или ткань. Уложите его на лоб или тело. Только не намачивайте полотенце слишком сильно. Вы же не хотите мочить матрас и простыни!

7. **Меньше света, больше темноты**

Все лампочки излучают тепло, чего вы не хотите, стараясь хорошо выспаться. Летом темнеет гораздо позже, поэтому воспользуйтесь преимуществами и старайтесь свести использование света к минимуму. Это не только сохраняет вашу комнату прохладнее, но и легче заснуть, если на время уменьшить уровень освещения перед сном.

8. **Также выключите электронику**

Подобно выключению света, так же полезно выключить электронику. Такие устройства, как ваш смартфон, излучают тепло и свет, не способствующие хорошему сну. Уберите их, по крайней мере, за час до сна и позвольте себе отдохнуть спокойнее.

9. **Сложите одеяла в шкаф**

Хотя одеяла прекрасно подходят в холодные ночи, держа их на кровати по привычке, вы можете потеть всю ночь. Это может нарушить ваш сон, поскольку ваше тело пытается снизить температуру. Храните их в шкафу, пока снова не вернутся прохладные ночи.

10. **Используйте дышащее постельное белье**

Легкое, качественное постельное белье пропускает воздух, что означает, что оно не задерживает тепло вашего тела. Чем меньше тепла задерживается под вашими простынями, тем легче вам чувствовать прохладу и комфорт, когда вы засыпаете.

Поэтому сохраните простыни из полиэстера, шелка и атласа для холодных ночей или особых случаев. Попробуйте постель из хлопка, льна или бамбука!

11. **Заморозьте свои простыни**

Не говорите ничего, пока не попробуете! Сложите простыни в полиэтиленовый пакет и поместите их в морозильную камеру, пока чистите зубы перед сном. Не оставляйте их там надолго, но достаточно, чтобы они сразу охладились. Затем положите их на свою кровать, чтобы получить временное облегчение, когда вы попытаетесь устроиться на ночь.

12. **Инвестируйте в хорошую кровать**

Высококачественный матрас часто может рассеивать тепло вашего тела гораздо эффективнее других альтернатив, а это значит, что он помогает вашему телу достичь идеальных температур для лучшего сна.

13. **Держите дистанцию**

Холодными ночами комфортно прислониться к партнеру, но в жаркое лето приближение к партнеру разделит температуру тела и удержит тепло между вами гораздо дольше. Поэтому вашей температуре труднее упасть до оптимальной точки для лучшего сна.

Лучше держаться немного дальше друг от друга, когда вы пытаетесь сохранить покой и получить хороший сон.

14. **Скажите своим домашним животным: «Долой из спальни!»**

Ваш питомец привык делить с вами кровать? Чем меньше тел в постели, чтобы нагреть ее, тем лучше! Дополнительное тепло вашей собаки или кота может осложнить охлаждение до нужной температуры для лучшего сна.

15. **Носите свободную хлопчатобумажную ночную одежду**

Свободная, мягкая хлопчатобумажная пижама может помочь вам охладиться, рассеивая тепло, как это делают хлопчатобумажные простыни. Они обеспечивают воздухопроницаемость, одновременно впитывая излишки пота из вашей кожи.

16. **Поза для сна – морская звезда**

Спи как морская звезда! Вытянитесь на кровати, широко расставив руки и ноги. Это очень простой и легкий способ снизить температуру за счет увеличения циркуляции воздуха вокруг конечностей и уменьшения потоотделения.

Вы используете аппарат CPAP?

Если вы используете аппарат CPAP, жаркие ночи могут создать дополнительную проблему, поскольку маска на вашем лице иногда может задерживать тепло. Но не волнуйтесь, поскольку сипап-аппаратом достаточно легко управлять.

Вы можете проверить все приведенные выше советы при использовании устройства CPAP и определить, какие из них лучше всего подходят вам. Однако, если у вас возникли трудности с чрезмерным нагреванием маски или образованием конденсата, позвоните нашему специалисту по сну, который поможет вам найти правильное решение.

Сохранение прохлады в летние месяцы

Следует попробовать несколько из приведенных выше советов, чтобы найти наилучшие решения для управления температурой в спальне.

Чем прохладнее в вашей комнате, тем больше это может способствовать снижению внутренней температуры, что сигнализирует вашему телу об отдыхе.

Вы все еще испытываете проблемы со сном?

В мире, где очень легко чувствовать недосыпание, вы должны стремиться получить от сна максимальную пользу, чтобы оставаться здоровыми и счастливыми каждый день.

Если у вас есть проблемы со сном, которые серьезно беспокоят вас или ваших близких и оказывают ощутимое влияние на ваше здоровье и самочувствие, вы можете пройти обследование сна в нашей лаборатории сна или скрининг сна дома. Чтобы получить эти виды услуг и лучше понять, как улучшить свой сон и состояние здоровья, обратитесь в нашу лабораторию сна.

Источник статьи: https://www.resmed.com.au/blog/too-hot-to-sleep-16-tips-to-getting-sleep-on-a-hot-night

Статьи в прессе
‹ Социальные факторы риска ишемического инсульта
› Влияние апноэ на репродуктивное здоровье женщин с гиперандрогенией

Важное

- Обследование на дому на наличие храпа и апноэ
- Способы лечения бессонницы, причины, что делать?
- Лечение импотенции
- Коварство храпа — Клинический случай
- Истории успеха наших пациентов
- Наработанная методика по оздоровлению персонала
- Купить СИПАП аппарат в интернете?
- Как избавиться от храпа? Клиника сна может избавить от храпа. Как не храпеть во сне?

Свежие записи

- Мышечная дистрофия Дюшена — пациент прошел полисомнографию в лаборатории сна 09.08.2023
- Пациент с катаплексией (катафренией) проходит обследование в клинике сна 03.08.2023
- Развод во сне — более трети американских пар спят раздельно 13.07.2023
- Синдром ночного апноэ сна. Диагностика и лечение. 22.06.2023
- Влияние апноэ на репродуктивное здоровье женщин с гиперандрогенией 20.06.2023

Лечение храпа и апноэ: контакты

08631, Украина,
Киевская область, пгт.Глеваха, ул.Вокзальная, 43
Смотреть на карте
sleeplab@sleeplab.com.ua
Офис, телефоны:
(044) 537-36-86, 537-36-87, (050) 410-75-57
Вопросы диагностики и лечения храпа и апноэ:
(050) 311-39-67
(063) 798-87-88
(067) 699-12-66
Мы в соцсетях

Запись к сомнологу

Ваше имя:

Ваш адрес электронной почты e-mail:

Ваш контактный номер телефона:

Напишите Вашу проблему:

Записаться на прием

© 2023 • Лаборатория сна центр доктора Погорецкого • Украина, г.Киев, Институт кардиологии им. Н.Д.Стражеско • лицензия МЗ Украины №779 от 28.07.2016 г.